

# 越谷市立総合体育館 3 月分 個人利用のお知らせ

## 1. エアロビクスダンス教室

- (1)内容 エアロビクス及びストレッチなどを約60分間行います。  
 (2)参加資格 高校生以上  
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物  
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円  
 (5)予定表

| 3 月  | 水曜日   |       | 3 月  | 金曜日   |       |
|------|-------|-------|------|-------|-------|
|      | 14:00 | 19:30 |      | 10:30 | 19:30 |
| 6 日  | ○     | ○     | 1 日  | ○     | ○     |
| 13 日 | ○     | ○     | 8 日  | ○     | ○     |
| 20 日 | ○     | ○     | 15 日 | ○     | ○     |
| 27 日 | ×     | ×     | 22 日 | ○     | ○     |
|      |       |       | 29 日 | ○     | ○     |

## 2. ルーシーダットン教室

- (1)内容 タイ式ヨガのポーズ及びストレッチなどを約60分間行います。  
 (2)参加資格 高校生以上  
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物  
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円  
 (5)予定表

| 3 月  | 金曜日   |  |
|------|-------|--|
|      | 15:00 |  |
| 1 日  | ○     |  |
| 8 日  | ○     |  |
| 15 日 | ○     |  |
| 22 日 | ○     |  |
| 29 日 | ○     |  |



## 3. すっきり骨盤体操教室

- (1)内容 個々の柔軟性に合わせ、ウエストを捻じる動きや体側を伸ばす動き、肩甲骨を動かすストレッチなどを約60分間行います。  
 (2)参加資格 高校生以上  
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物  
 (4)参加費 1回(約60分間)／300円  
 (5)予定表

| 3 月  | 木曜日   |  |
|------|-------|--|
|      | 14:00 |  |
| 7 日  | ○     |  |
| 14 日 | ○     |  |
| 21 日 | ○     |  |
| 28 日 | ×     |  |



## 4. STEP ・ 卓球STEP ・ ビーチボールSTEP

- (1)内容 【STEP】2時間の交代制で卓球・バドミントン・ビーチボールが出来ます。  
 【卓球STEP】2時間の交代制で卓球が出来ます。  
 【ビーチボールSTEP】ビーチボールが出来ます。  
 (2)参加資格 小学生以上(17時以降、中学生以下の方は保護者同伴のみご利用いただけます。)  
 (3)持ち物 運動の出来る服装、上履き、タオル、飲み物、用具類(ラケット、ボール、シャトルなど)  
 (4)参加費 大人 1回(2時間)／300円 小・中学生 1回(2時間)／150円  
 (5)予定表

| 3 月      | STEP       |  |
|----------|------------|--|
|          | 9:00~21:30 |  |
| 5 日 (火)  | ○          |  |
| 19 日 (火) | ○          |  |

| 3 月      | 卓球STEP     |  |
|----------|------------|--|
|          | 9:30~20:30 |  |
| 4 日 (月)  | ○          |  |
| 18 日 (月) | ○          |  |

| 3 月      | ビーチボールSTEP |             |             |
|----------|------------|-------------|-------------|
|          | 9:30~11:30 | 12:00~14:00 | 19:00~21:00 |
| 4 日 (月)  | ○          | ○           | ○           |
| 9 日 (土)  | ○          | ○           | ○           |
| 18 日 (月) | ○          | ○           | ○           |
| 23 日 (土) | ○          | ○           | ×           |

※ボールやシャトルは各自ご持参ください。

※9日・23日は第二体育室で行います。

### ＜注意事項＞

- ・大会や悪天候などで急遽中止・変更となる場合がございます。ご不明な点は下記までお問い合わせください。
- ・参加者多数の場合、ご利用いただけない場合がございます。予めご了承ください。

お問い合わせ 越谷市立総合体育館 Tel 048-964-4321